



PONTERRÀPIA

**RETIR D'ESTIU: DEL 23 AL
29 D'AGOST DE 2021**

**EL PODER DE
LA MÚSICA & EL
SUFISME**

amb 3 dies i 3 nits de SEMA

**A LA MASIA LA
COMADEMONT
BATET DE LA SERRA (OLOT)**



PONTERÀPIA

Programa:

Dil. 23 d'agost:

Arribada a la Masia La Comademont

(entrada a partir de la tarda)

20:30h Sopar

21:30h Lectura en grup del Mathnawî de Rumi

22:30h-24h Dansa del Sema (dansa giròvaga de la tradició sufí)

Dimarts 24 d'agost:

Programa (opcional) devocional de l'alba (oració, recitació i zikr)

09h-10h Esmorzar

10h-13h Taller: Interpretació de belles melodies, musicoteràpia amb pentafonies, moviments arquetípics...

13h-14h lliure

14h Dinar

16:30h Sessió de M.T. receptiva amb música de makam (Mètode Dr. Oruç Güvenç).

17h-19h Taller de filosofia i meditació sufí, filosofia i mètode (conceptes bàsics de la cosmovisió i el mètode del sufisme, meditació amb mantres sufís).

19h-20:30h Lliure

20:30h Sopar

21:30h Lectura en grup del Mathnawî de Rumi

22:30h-24h Dansa del Sema (dansa giròvaga de la tradició sufí).

Dimecres 25 d'agost:

Programa devocional opcional de l'alba (oració, recitació i zikr)

09h-10h Esmorzar

10h-13h Taller: Interpretació de belles melodies, musicoteràpia amb pentafonies, dansa baksi...

13h-14h lliure

14h Dinar

16:30h Sessió de M.T. receptiva amb música de makam (Mètode Dr. Oruç Güvenç).

DESCANS I PREPARACIÓ SEMA

20:30h Sopar

22h Inici del Sema de 3 dies i 3 nits sense interrupció

Dijous 26, Divendres 27 i Dissabte 28:

Sema de 3 dies i 3 nits sense interrupció (amb gir, música, *dhikr* i poesia sufís)

Diumenge 29 d'agost:

Programa devocional opcional de l'alba (oració, recitació i zikr)

09h-10h Esmorzar

10h-13h Taller: Interpretació de belles melodies, musicoteràpia amb pentafonies, dansa baksi...

13h-14h lliure

14h Dinar (pica pica)



PONTERÀPIA

Retir dirigit per *Jordi Hayri Delclòs*, President de l'Associació Cultural Ponteràpia i director de l'Escola de Música y Musicoteràpia Turca i Sufí de Barcelona.

Amb la participació i col·laboració de:

Tuba Delclòs Urat (cuïna turca i coordinació)

Àngel Halim Martínez (músic, musicoterapeuta i professor de l'Escola)

i altres músics i col·laboradors...

EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS:

MUSICOTERÀPIA (MÈTODE DR. ORUÇ GÜVENÇ):



Utilitzarem tècniques pròpies de l'antiga ciència milenària de la musicoteràpia de l'antic orient, aplicades no només en el seu aspecte terapèutic sinó també en l'àmbit del desenvolupament interior. Els participants podran escoltar improvisacions amb instruments tradicionals i tonalitats curatives còmodament estirats, practicar moviments arquetípics que desbloquegen i harmonitzen, o realitzar l'antiga dansa baksi d'origen xamànic. Aquest sistema ve de molt antic i s'ha modulats en forma de mètode gràcies al treball incansable de tota una vida del mestre turc Dr. Oruç Güvenç (e.p.d) i porta el seu nom.

“El cos cau malalt quan l'ànima està dèbil, el cos es malmet quan malmetem la nostra ànima. D'això se'n deriva que la curació del cos té a veure amb la curació de l'ànima. El restabliment de la seva força i substància ens remet a un just equilibri i per aquest fi ens ajudem dels sons adequats per a cada cas”.

Al Farabi, músic i filòsof persa del S. IX-X

MEDITACIÓ SUFÍ: DHIKR, ELS MANTRES SUFÍS



El *dhikr* és una de les columnes centrals del mètode sufí, i consisteix en la pràctica continuada del record / invocació mitjançant la menció dels bells noms divins i fórmules derivades. En la seva formació com a tècnica rep la influència d'altres tradicions, com les orientals. Pot ser 'de la llengua' (mantres) o 'del cor'.

La seva dimensió terapèutica resideix en què el *dhikr* permet recuperar la unitat primordial,



PONTERAPIA

realitzar la integració de l'ésser humà. La rememoració (*dhikr*) té així la capacitat de purificar i pacificar el cor. El *dhikr* també prepara per al *tafakkur* (reflexió sobre els signes, pensament amb llum, intuïció). La repetició dels noms divins en forma de mantra es pot fer acompanyada de música sufí o en silenci, i com a meditació individual o en grup.

3 DIES I 3 NITS DE SEMA SENSE INTERRUPCIÓ:



Es diu que el Sema (samâ) és la cura i l'aliment de l'ànima. Mevlâna Rumi, poeta i mestre sufí d'origen persa del S.XIII, fou qui va instaurar a Konya (Anatolia-Turquia) aquesta bella dansa giratòria practicada i transmesa per les confrades sufís fins avui. La dansa imita el moviment circular present a l'univers, i consisteix en girar meditativament amb música sufí en viu mentre es reciten mantres i poesies sufís que aviven l'amor cap al diví. Es gira al voltant del cor, centre

del nostre ésser i espai per a l'experiència espiritual. La música i la dansa obren així un pas cap el cor i permeten integrar aspectes difícils, alliberar-se de las pròpies lligadures mentals i connectar amb la nostra essència atemporal. No és necessita experiència prèvia.

El **Sema de 3 DIES** sense interrupció està pensat de forma que els participants poden anar entrant i sortint per menjar o dormir i després tornar a la sala de Sema, però sempre hi haurà un equip de músics i com a mínim dues persones girant durant les 24 hores; així, cadascú podrà girar més o menys en funció de les seves possibilitats: des d'uns minuts seguits fins a varies hores sense parar, al ritme de la música sufí i del *dhikr*. Els músics que dirigiran els equips tenen formació d'anys en el sufisme, formats en la tradició de Mevlana Rumi, havent participat alguns d'ells en els llargs retirs (de mesos de duració) a Turquia. És una bona ocasió per iniciar-se o aprofundir en l'experiència meditativa d'aquesta bella dansa sagrada, i en un entorn natural excel·lent per a aquest treball (zona volcànica de la Garrotxa).

Cost del recés:

Tarifa general: 390€ (6 nits)

Tarifa reduïda per alumnes i ex-alumnes graduats de l'Escola: 360€

Tarifa per a socis de l'Associació: 290€

(Per estades parcials i famílies amb nens consultar individualment)



PONTERAPIA

(Els descomptes pels socis en els retirs s'apliquen sempre i quan la quota sigui regular i no només en el mes del retir)

És imprescindible reservar plaça amb ingrés de 50€ al cc de l'Associació:

ES32 3025 0001 1014 3362 5876

Comunicar la reserva a:

info@ponterapia.com (www.ponterapia.com)

Com arribar-hi:

En cotxe: Fins a **Olot** i d'allà agafar la **carretera cap a Sta. Pau**. Al cap de poc trobarem un desviament a mà esquerra cap a **Batet de la Serra**, i pujarem per la carretera uns quatre kms. aproximadament fins que veurem una indicació a la dreta que posa '**Camí de la Llet**' (a sota, a prop de terra hi ha una altra indicació que posa '**Masia La Comademont**'). Agafarem aquest desviament i al cap de mig km. aproximadament arribarem a la Masia.

En autobús: Fins a l'**estació d'autobusos d'Olot** i allà us vindrem a recollir.

Us hi esperem!

Equip de l'Associació Cultural Ponterapia